

TikTok: contenido de pago para vídeos de hasta 20 minutos

La red social china gratuita TikTok introdujo contenidos de pago para videos de hasta 20 minutos. El nuevo programa de esta red social, que se hizo popular internacionalmente por sus videos cortos, se llama "Series" y, según la plataforma, es "una nueva forma para que los creadores compartan sus historias, talentos y creatividad con contenido pémium mientras profundizan aún más su conexión con la comunidad TikTok". Una "Series" podrá contener hasta 80 videos y los creadores podrán establecer sus tarifas entre 1 y 190 dólares, según el medio especializado The Verge. Las pautas del contenido de TikTok serán las mismas para



estos videos que para el resto de contenido de la aplicación.

Más "money" para los chips



Uno de los rezagos de la pandemia que aún padecemos es el de la reducción en la producción de chips, y dado que casi dependemos de ellos, hay que invertir. Pues el Gobierno de EE.UU. lanzó el primer paquete de subvenciones para incentivar su fabricación en el país... y de paso ganarle a los taiwaneses y a los chinos. Son 50.000 millones de dólares los que la Administración de Joe Biden ha puesto a disposición de los fabricantes que presenten solicitudes para construir, ampliar o modernizar sus instalaciones. El Departamento de Comercio será el encargado de ver a quién se le darán los fondos para echar la máquina a andar. ¡Rápido, rápido que el mundo los necesita! ¡Queremos chips!

Datos satelitales confirman que la Amazonía pierde sus bosques

Un proyecto dirigido por la Agencia Espacial Europea (ESA) ha procesado miles de millones de imágenes de radar de toda la cuenca del Amazonas y ha constatado, entre enero de 2017 y noviembre de 2021, una pérdida de bosques de más de 5.2 millones de hectáreas, aproximadamente el tamaño de Costa Rica. El proyecto se llama "Sentinel-1 for Science-Amazonas" y, según advierte la ESA, los ecosistemas forestales están experimentando rápidamente los efectos del cambio climático, por lo que cada vez es más urgente llevar a cabo una vigilancia forestal oportuna.

Los bosques desempeñan un papel importante en la compensación de las emisiones antropogénicas de combustibles fósiles. Desde 2015, los bosques tropicales



del mundo pueden observarse regularmente con un intervalo sin precedentes de 6 a 12 días gracias a la misión Copernicus Sentinel-1.

INFORMACIÓN



Microsoft abre una "ventana" para la inteligencia artificial





CUIDA TUS CUTÍCULAS

as cutículas son la capa de piel que rodea las uñas en su unión con los dedos. Su función es proteger la parte más importante de éstas: la matriz, impidiendo que la humedad o las bacterias pueden penetrar en ella. Fruto de la deshidratación, las células muertas se acumulan en los extremos de las cutículas, los cuales se vuelven duras, secas y blanquecinas, apareciendo los antiestéticos y dolorosos padrastros: así es como protegen la raíz de las uñas de los agentes externos que las atacan.

Por ellos, mantener las cutículas sanas e hidratadas juega un papel muy importante en el crecimiento y estructura de tus uñas, ya que favorecen su resistencia y crecimiento rápido.

Una buena forma de reducir la sequedad de las cutículas y aumentar la duración de la manicura es ponerse guantes cuando se realizan actividades susceptibles de erosionar tus manos (como cocinar, fregar los platos, arreglar el jardín, etc.).

Abstenerse de cualquier acción que altere la estructura de la cutícula (como morderlas o cortarlas)

Una buena hidratación, a base de aceites y cremas, es imprescindible para lucir unas cutículas sanas y bonitas. Esa es, precisamente, la base de un adecuado cuidado de cutículas, el cual, además, acelera el crecimiento de las uña y las hace más resistentes

Recuerda además hidratar bien tus manos y para ello basta con una crema aplicada mediante un masaje también en la base de la uña. Hazlo por lo menos cada noche antes de irte a dormir; aplica una pequeña cantidad en ellas y extiéndela, haciendo hincapié en las uñas v en sus cutículas.



3 pasos

1. Sumerge tus dedos en un cuenco con agua tibia por 10 minutos

- 2. Aplica con un suave masaje un aceite o crema especial para el cuidado de cutículas, con el fin de hidratar y nutrir su estructura.
- $3. \ Con \ la \ ayud\'a \ de \ un \ palito \ de \ naranjo \ desechable, empuja \ suavemente \ la \ cut\'acula \ hacia \ atrás, pero \ sin \ pasarte.$

Bálsamo labial

El báisamo labial revitaliza e hidrata tus labios, que es una de las partes más sensibles del rostro. Una zona que tiende a agrietarse y secarse diariamente a causa de un mal cuidado de estos. Además, los efectos de los cosméticos más duraderos, el clima y la temperatura se ven reflejados en nuestros labios. Opta siempre por un bálsamo que tenga protección contra los rayos UV, y aplicalo con frecuencia sobre todo cuando los sientas resecos o agrietados.



Perfilado de labios

Una tendencia que triunfó en los 90 vuelve a ser una apuesta segura para el maquillaje y va de mano del lápiz de labios tipo delineador para darles volumen y forma. Usa uno de un tono ligeramente más oscuro que la barra de labios y remata la jugada con un gloss.

Los tonos mate ya están "out" y También el acabado empolvado; en esta temporada el maquillaje labial destaca por sino el brillo y jugosidad, en labios efecto vinilo y glaseados. En cuanto a las tonalidades, los rojos y marrones son apuesta segura.



No al agua caliente!



Lavar el rostro con agua caliente no es nada bueno para la piel. Esta reseca en exceso el rostro y elimina la grasa natural que necesita la piel. Así que sí no quieres tener un cutis enrojecido, reseco y que pica, dile no al agua caliente. Lávalo con agua templada siempre por la mañana y noche y no te olvides de aplicar protector solar para el día, que debes retocarlo cada 4 o 5 horas, dependiendo de tu actividad.

Seis tendencias vistas en la **Semana de la Moda de París**

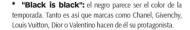












El estilismo del todo al negro funciona en casi todas las marcas, que han imaginado colecciones austeras en colores y siluetas: priman la fluidez, la simplicidad y el regreso a los básicos.

* ...Salvo en los zapatos: pero si una parte del cuerpo se libra de la oscuridad, son los pies. Firmas como Loewe, Givenchy o McCartney sorprendieron añadiendo zapatos en colores muy vivos: rojos, verdes, naranja, rosa... El flúor consigue contrastar la oscuridad y poner un punto pop entre tanto formalismo



- * ¡Vivan las faldas!: la falda ha sido una de las prendas más vistas en esta semana de pasarelas. Se llevan a media pierna, rectas o con forma de trapecio.
- * Cazadoras moteras: las cazadoras de piel estilo motero siguen siendo una prenda indefectible. Y como se llevan anchas salvo en Balenciaga, que recurre a las cortas de años 2000todavía estamos a tiempo de recuperar las de nuestros padres.
- * Corbatas para ella: La corbata sorprendió colándose en el desfile de Dior y Valentino, que apuestan por romper los estilismos femeninos con el accesorio más exclusivo del armario masculino.

Trucos para blanquear tu ropa

· Vinagre blanco:

Para realizar el primer truco de limpieza anti manchas, debes agregar 1 taza de vinagre blanco a tu jabón en el lavarropas, y lavar tus prendas como de costumbre. Fácil, rápido y sin gastar una fortuna en productos químicos.

· Bicarbonato de sodio

Para probar quitar las manchas de tus prendas, puedes utilizar este sencillo truco de limpieza con bicarbonato. Debes colocar 1½ taza de bicarbonato de sodio a tu lavado, y así rápido podrás obtener prendas más blancas. Para tratar manchas puntuales, mezcla bicarbonato con jugo de limón y aplicalo directamente sobre la mancha. Deja actuar y luego lava la prenda normalmente en el lavarropas.

Agua oxigenada

Para realizar el tercer truco de limpieza para combatir las manchas, necesitarás únicamente agua oxigenada. En un balde con agua, agrega un poco de agua oxigenada de 30 volúmenes. Pon tus prendas blancas y déjalas en remojo durante 2 horas. Enjuaga y lava tu prenda de la manera habitual



Leche

Este truco de limpieza es especial para blanquear ropa blanca percudida de algodón. Pon tu prenda en un balde y déjala en remojo con leche durante un par de horas. Luego enjuaga y lava la prenda en el lavarropas. De esta manera, tus prendas de algodón quedarán protegidas de las manchas de todo tipo.

Limón

El jugo de limón es muy bueno para blanquear tus prendas blancas y quitar las manchas. Para realizar este truco de limpieza, debes hervir un litro de agua y agregarle el jugo de 2 limones. Pon en remojo la prenda por media hora. Frota para quitar las manchas y enjuaga la prenda. Finalmente, lava la prenda de forma habitual.



María Isabel Cordero

Activista cuencana que lucha por la igualdad

aría Isabel Cordero es Comunicadora Social, con una especialidad en Género y una maestría en Educación Sexual.

Nacida en el año 1974, la cuencana es directora de la Fundación Sendas, una organización privada sin fines de lucro que se activa desde Cuenca para el país, en busca de promover el ejercicio y la exigibilidad de los derechos humanos, en especial de las mujeres. "El sueño es tener una sociedad con igualdad, justicia y dignidad", cuenta María Ísabel.

Al evidenciar la desigualdad latente en varios ámbitos le llevó a trabajar por los derechos de las mujeres, fortaleciéndose al vincularse con organizaciones. "Ser parte de Sendas me permitió que mi posición feminista tenga más sustento", agrega.

Para María Isabel Cordero, cuando se toma conciencia de



lo que sucede en la sociedad se evidencia la brecha que existe entre un hombre y una mujer. "Se debe intentar cambiar esa realidad de alguna manera... Hay varias opciones de trabaiar la inequidad y desigualdad desde lo



cotidiano, desde la casa, con educación a nuestros hijos, buscando enfrentar el acoso" expresa

La directora de Sendas explica que, en los últimos 30 años de activismo feminista, ha sido testigo de ataques, burlas, cuestionamientos a su forma de pensar y actuación. Además, recalca que, lamentablemente la violencia está presente "por todo", por ejemplo: por ser joven, por ser adulta, por la forma de vestir, el modo de hablar, por la identidad de género, por decisiones que se toman, por dedicarse a la maternidad, por no ser madre. "Siempre existirá gente que diga que las feministas generamos odio o exageramos, pero quienes atendemos casos cotidianos de violencia, quienes escuchamos a las mujeres rurales, ahí entendemos que no es exageración y vivimos en un sistema violento", sostiene la activista.

La palabra feminismo se ha tergiversado y María Isabel Cordero lo define como una posición politica, que se plantea para cerrar brechas de inequidad y conocimiento por la igualdad. "Se hace énfasis en reconocer que las desigualdades afectan a las mujeres en sus diversidades", recalca.

María Isabel Cordero sostiene que, existen cientos de estadísticas que reflejan una inequidad de género. En el ámbito laboral, existen indicadores que señalan que las mujeres trabajan de 18 a 24 horas más a la semana, a diferencia de los hombres. "Las actividades domésticas son un trabajo y no son obligación de las mujeres", sostiene.

En otra de las estadísticas, la activista informa que, a nivel empresarial, las mujeres ganan hasta un 30 % menos que los hombres, en los mismos cargos y funciones.

Por otro lado, 7 de cada 10 mujeres han sido víctimas de violencia; en Cuenca con 8 de cada 10 mujeres; cada dia hay una violación en Ecuador. "Las datas ayudan a generar conciencia y a crear política pública, pero se requiere del cambio de patrones socioculturales y que se reconozcan que existen estas diferencias entre hombre y mujer", finaliza Maria Isabel Cordero.

Texto: Fernanda Ramón Fotos: Fernanda Ramón y cortesía



Poner límites, claves para marcar tus líneas rojas

n su último libro "**Tus líneas rojas**" (Zenith) Tomás Navarro aporta las claves y "herramientas de manera muy práctica, sencilla y clara" y con el "rigor" de la psicología para poner límites, cuidarse y protegerse emocionalmente de quien hace daño.

"No estamos para perder el tiempo. Es para gente de la calle que tiene, por ejemplo, una pareja o una madre o un jefe tóxicos y doy recursos reales, necesarios, es lo que está en el libro", explica Navarro.

Establecer prioridades

Él confiesa que decidió cambiar y empezar a poner limites cuando nació su hija. Desde entonces ella es su prioridad, y es que defiende que no se puede hacer un cambio profundo si no se realiza otro sobre las prioridades vitales.

Aboga por abandonar la prioridad de sentirse buena persona o de dar más importancia a las necesidades de otros e invita a empezar a ponerse a uno mismo primero.

"Estoy en contra del buenismo, el buenismo se ha acabado. Esas personas que provocan dolor son malas, tóxicas y te tienes que proteger de ellas porque si no, la salud mental se va al garete", asegura.

"Hay gente que sobrepasa limites y tienes que marcar-

los", insiste el psicólogo que subraya que para convencernos de que una persona es tóxica cabe preguntarse qué huella emocional deja porque "muchas veces ignoramos ese dolor y damos por normal cosas que no lo son".

A la pregunta de cuándo poner límites su respuesta es rotunda: "Cuando dices que tienes que poner límites vas tarde siempre".

Seis claves

Establece seis conceptos clave para poder hacerlo, todos ellos igual de importantes, tal y como destaca el psicólogo que empieza por la autoestima y por no "autosabotearnos"; también por el autorrespeto, que es "la responsabilidad hacia uno mismo".

"Hay que ser exigente con el trato, no se puede tolerar segun qué trato, si no te respetas a ti mismo lo normalizas", apunta Navarro, para quien el hecho de comerse una bolsa entera de patatas fritas o dejar de hacer algo para que no se enfade la pareja, es lo opuesto a autorrespetarse.

También apuesta por la "asertividad proporcional" y en este sentido comenta uno de los ejemplos que pone en el libro para explicar el concepto: "no puedo apagar un incendio en la cocina con un hidroavión y un incendio forestal con un extintor doméstico", recalca.

El autocuidado es otra de las claves y sobre este punto califica de "paradójico" el que haya gente que cuida de los demás pero no de ellos mismos.

Y la autoprotección y autodefensa también son vitales para conseguir poner limites. "Parecen conceptos similares pero no lo son, el primero es para que no tengas que llegar a defenderte, se trata de poner unas barreras, y el segundo es cuando ya te están atacando", detalla el psiciologo.

Concepto PAL

Por eso defiende un concepto que expone en su libro, el que denomina "PAL": la 'P', de "priorizar", la 'A' de "avisar", a esa persona de que no quieres seguir por ese camino; y la 'L' de "limitar".

Todo ello se puede empezar también desde la infancia y para ello lo fundamental es tratar a los niños no como objetos, sino como personas. Adecuando el discurso a su edad y dejándole, dentro de unas posibilidades, tomar decisiones. (EFE)

POR ANDREA J. VÁSOUEZ

POR A	NDREA	J. VÁS	QUEZ '																			
	1111			7	г,						→	NOMBRE MASCU- LINO		POEMA LÍRICO PL	→			Ť.		N		
			144		CIRUJANO PLÁSTICO		FIGURA DOS	t	PARTE DE LA OLLA	ESPECIE DE BÚFALO	→				COLOR DE ORO	ı	FIGURA UNO	LETRA CULE- BRERA		-		
		5.			POR: ANDREA JARAMILLO		4				PRO- NOMBRE FRANCÉS	Ţ	t	ÚNICO EN SU ESPECIE	SÍMBOLO QUÍMICO DE CALCIO		<u> </u>					
PARTE DE LA OLLA					FIGURA DOS	*	→		→	RES JOVEN	1	SANTA ABUELA		AVE VUTÚRIDA MEXICANA	1		1	HIJO DE NOÉ			4	
1				←	ESTACA		SÍMBOLO QUÍMICO DE ARGÓN	PÁJARO MUY COMÚN EN ESPAÑA	SÍMBOLO QUÍMICO DE LITIO		→	SALUDO DEL INDIO	COCHE, EN INGLÉS	Ļ			Ť.	DESPUN- TAR EL DÍA	7		ROSTRO	
	T.V.		7		FIGURA CUATRO			1					1		VOCAL ABIERTA		SEMILLA MEDI- CINAL	r				
							ESTUDIE			→	PERCIBÍ UN OLOR	MANGO DE VASIJA	→		1	LATÓN	ı	PLANETA ROJO		Ĺ	ESCASO	
				←	ÓRGANO EXTERNO DE LA AUDICIÓN	VERBAL J	ı		PLANTA UMBELÍ- FERA	٦	LABRA LA TIERRA	→		t	UVA SECA				→	NIÑO	HOGAR	
2	'		1	FIGURA TRES	MUJER BEATA		SIGNO DEL ZODÍACO		Ţ	AVE PALMÍ- PEDA	4					1	-	IDÉN- TICO			Ь,	
					Ц		PERRO	←					1 4911	ri e		SÍMBOLO QUÍMICO DE BARIO		1		↑ ←	N. DE FRUTA	PROTEGEN LAS FOTOS
						←	ESTUDIE		S.	1	Là				Ţ	MÁQUINA PARA LAVAR LA ROPA		LETRA QUE VIBRA		MITAD DE PATO		1
				←	HURTAR	ANILLO PL.	→			ı	ASUNTO	MAMÍ- FERO ROEDOR	←				ESPECIE DE PAN	+				
3			2		1	→	PRON. RELATIVO		SÍMBOLO QUÍMICO DE ARGÓN				→	QUERER		AUTOR: ANDREA JARAMILLO	TIERRA DE PLAYA		SÍMBOLO QUÍMICO DE ACTINIO	SÍMBOLO QUÍMICO DE ARGÓN	→ ↑	
		High."			SÍMBOLO QUÍMICO DE URANIO	•			→	PELO BLANCO			1			TOSTAR	→ 1		1		LABRA LA TIERRA	
2	Will.	Alexander	معوو			SÍMBOLO QUÍMICO DE CERIO			→	CANTINA		ī	ÉPOCA	GRATO, PLACEN- TERO		ADINE- RADO	→			t	LISTA DE PAGO	
			→	FLOR			→	FURIA	NADIE LE GANA	→		SEÑORA DE LA CASA			→	MUJER BEATA			ASTRO REY	←		
						→	MANGO DE VASIJA	NOMBRE MASCU- LINO	→						SANTA ABUELA	→			1			
			W.		t	DA EL CURA		CÍRCULOS	→ 1			PLANTA PUR- GANTE	ı	SÍMBOLO QUÍMICO DE COBALTO	COCHE, EN INGLÉS	→				1	3	
W. H				Ĺ	LA DE AQUÍ	CAUDAL DE AGUA	ĵ	JARAMILLO ANDREA 392@ GMAIL.COM	SALUDO DEL INDIO	ORIFICIO RECTAL	ī			↑ →	PURÉ DE PATATA	Ĺ	CAFÉ DE BUENA CALIDAD	ı	1			
4					-						CASA SUNTUOSA	VOCAL ABIERTA				←	MONO DE COLA LARGA				4	

CRISTIAN, S, ODAS, A, G, A ANDA, O, S, LAPIZ, AL, RIO, APAT, ERAL, M, O, CAM, APAC, I, S, AO, PADA, MA, U, L, INGAPIRCA, O, MARTE, LEA, OU, ASA, M, NO, IN, AUERO, OEL, O, APA, BEBE, C, R, OP, LAT, CASA, PIA, NAC, A, AREP, AEL, DT, O, V, L, R, AM, RABOR, AROS, ATAR, APERA, QUE, I, AMAR, D, T, AR, U, CANA, AMENO, ASAR, C, EM, BAR, NA, R, RICO, O, ROSA, IRA, AS, PIA, EM, LOS, ASA, ANIBAL, ANA, TA, O, ODO, I, CAR, S, I, NACO, O, G, DULCE, CORPUS, ODIM, ICURC





All at Once"

OSCAR 2023



MEJOR PELÍCULA



Las diez cintas nominadas al galardón más importante de los premios de la Academia incluyen tanto filmes independientes como grandes producciones con éxito en las taquillas.



"Everything Everywhere









▶ Jonathan Wang

Graham Broadbent ◀ Pete Czernin ◀ Martin McDonagh ◀

Martin McDonagh 4



Nominaciones "The Banshees of

Inisherin"

"All Quiet on the Western Front"



Malte Grunert

► Edward Berger



Baz Luhrmann 4 Catherine Martin 4 Gail Berman ◀ Patrick McCormick ◀ Schuyler Weiss ◀



"Flyie"

"The Fabelmans"



Kristie Macosko Krieger

▶ Steven Spielberg

► Tony Kushner

> Steven Spielberg



Todd Field Alexandra Milchan Scott Lambert ◀

Todd Field

Baz Luhrmann 4



"Top Gun: Maverick"



▶ Tom Cruise

► Christopher McQuarrie

▶ David Ellison

▶ Jerry Bruckheimer Joseph Kosinski

James Cameron ◀ Jon Landau ◀



James Cameron 4

"Women Talking"



► Erik Hemmendorff

▶ Philippe Bober

Dede Gardner ◀ Jeremy Kleiner ◀ Frances McDormand <

> Sarah Polley WOMEN TALKING

AVATAR

Ruben Östlund



La ceremonia de los premios Oscar 2023 tendrá lugar hoy 12 de marzo de 2023. Se celebrará de nuevo en el Dolby Theatre de Los Ángeles Jimmy Kimmel será el encargado de volver a presentar la gala tras hacerlo por última vez en 2018. Será su tercera vez en este puesto.